



RUNNERS

Verry Berry shake

Recetarios



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

¿En busca de un twist en el típico licuado de frutos rojos?

Combina antioxidantes, proteína, y fibra en este Shake que es una excelente opción para una bebida post-entrenamiento, ya que aporta nutrientes esenciales para la recuperación.

Tiempo de preparación:

5 minutos

Porciones:

1 porción

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
200-250 kcal	4-6 g	20-25 g	30-35 g	5-7 g

Ingredientes

-  1/2 taza de berries congeladas
-  3 cucharadas de yogurt griego
-  1 cucharadita de linaza
-  100 ml de agua
-  1 scoop de proteína de vainilla
-  1 cucharada de açai en polvo o puré
-  1 cucharadita de crema de almendras

Equipo de producción

-  Licuadora
-  Vaso para servir
-  Cuchara para medir

Preparación

1. En una licuadora, agrega las berries congeladas, el yogurt griego, la linaza, el agua, el açai y la proteína de vainilla.
2. Licúa a alta velocidad hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
3. Si la mezcla está muy espesa, añade un poco más de agua hasta alcanzar la consistencia deseada. Si tu licuadora tiene la opción de “Smoothie o Shake” sólo sigue las instrucciones de tu máquina.
4. Vierte el shake en un vaso y agrega la cucharadita de crema de almendras.

Valor nutricional

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Berries	Vitamina C (antioxidante, fortalece el sistema inmunológico) Vitamina K (coagulación sanguínea, salud ósea) Algunas del complejo B (como folato, importante para la formación de células)	Manganeso (metabolismo y formación ósea) Potasio (función muscular y nerviosa)
Yogurt griego	Vitaminas del complejo B (B2 y B12, esenciales para el metabolismo y la formación de glóbulos rojos) Vitamina D (cuando está fortificado, ayuda en la absorción de calcio y fortalecimiento óseo)	Calcio (salud ósea y muscular) Fósforo (formación ósea y producción de energía) Magnesio (función muscular y nerviosa)
Linaza	Vitamina E (antioxidante, protege las células del daño) Algunas del complejo B (como B1 o tiamina, necesaria para la conversión de energía)	Magnesio (relajación muscular y salud cardiovascular) Fósforo (metabolismo energético y formación ósea) Manganeso (metabolismo y antioxidante)
Açaí	Vitamina A (salud visual e inmunológica) Vitamina C (antioxidante, refuerza el sistema inmune) Vitaminas del complejo B (para el metabolismo y producción de energía)	Hierro (transporte de oxígeno en la sangre) Calcio (huesos y músculos) Potasio (función cardiovascular y muscular)
Crema de almendras	Vitamina E (antioxidante y protectora de la piel) Algunas del complejo B (como riboflavina y niacina, importantes para la producción de energía)	Calcio (formación ósea) Magnesio (función muscular y cardiovascular) Zinc (sistema inmunológico y cicatrización)

VITAMINAS	FUNCIÓN	FUENTES
Vitamina A (Retinol, Betacarotenos)	Salud ocular, piel, sistema inmunológico	Zanahorias, camote, espinacas, hígado, huevo, lácteos
Vitamina B1 (Tiamina)	Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa	Cereales integrales, legumbres, carne de cerdo, semillas
Vitamina B2 (Riboflavina)	Producción de energía, salud ocular y piel	Lácteos, huevos, espinacas, almendras, champiñones
Vitamina B3 (Niacina)	Producción de energía, salud del sistema nervioso	Carnes magras, pescado, maní, cereales integrales
Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)	Síntesis de hormonas y neurotransmisores	Aguacate, huevos, carne, brócoli, legumbres
Vitamina B6 (Piridoxina)	Metabolismo de proteínas, función cerebral	Plátanos, papas, pollo, pescado, garbanzos
Vitamina B7 (Biotina)	Salud del cabello, piel y uñas, metabolismo	Huevo, nueces, legumbres, plátano, salmón
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	Formación de ADN y glóbulos rojos	Espinacas, lentejas, cítricos, aguacate, brócoli
Vitamina B12 (Cobalamina)	Formación de glóbulos rojos, función nerviosa	Carnes, mariscos, lácteos, huevo, levadura nutricional
Vitamina C (Ácido Ascórbico)	Antioxidante, absorción de hierro, sistema inmune	Cítricos, fresas, kiwi, pimientos, brócoli
Vitamina D	Salud ósea, absorción de calcio	Exposición al sol, pescado azul, lácteos, huevo
Vitamina E	Antioxidante, protege células del daño	Aceites vegetales, frutos secos, semillas, espinacas
Vitamina K	Coagulación sanguínea, salud ósea	Espinacas, col rizada, brócoli, hígado, huevo

MINERALES	FUNCIÓN	FUENTES
Calcio	Salud ósea y muscular	Lácteos, almendras, tofu, brócoli, sardinas
Hierro	Transporte de oxígeno en la sangre	Carnes rojas, espinacas, lentejas, quinoa, mariscos
Magnesio	Función muscular y nerviosa, metabolismo	Almendras, espinacas, aguacate, plátano, chocolate amargo
Potasio	Equilibrio de líquidos, función muscular	Plátanos, papa, naranja, espinacas, frijoles
Zinc	Sistema inmune, cicatrización, crecimiento celular	Carnes, mariscos, legumbres, semillas de calabaza
Selenio	Antioxidante, salud de la tiroides	Nueces de Brasil, pescado, huevo, semillas
Fósforo	Formación ósea, metabolismo energético	Carnes, pescado, lácteos, legumbres, frutos secos



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.